گاجر کے فوائد
مُفسرِ اعظمِ پاکستان شیخ الحدیث والقرآن
علیہ الرحمۃ القوی
حضرت مُفتی محمد فیض احمد اُویسی رضوی
www.faizahmedowaisi.com

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلَيۡكَ يَا رَحۡمَةً لِّلۡعَالَمِيۡنَ ﷺ

گاجر کے فوائد

از

فیضِ ملت، آفتابِ اہلسنت، مُفسرِ اعظم پاکستان، خلیفہ مفتی اعظم ھند

حضرت علامہ الحافظ مفتی ابوالصالح

محمد فیض احمد اُویسی رضوی محدث بہاولپوری نور اللہ مرقدہٗ

نوٹ: اگر اس کتاب میں کمپوزنگ کی کوئی بھی غلطی پائیں تو برائے کرم ہمیں مندرجہ ذیل ای میل ایڈریس پر مطلع کریں تا کہ اُس غلطی کو صحیح کرلیا جائے۔ (شکریہ)

admin@faizahmedowaisi.com

نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّیْ وَنُسَلِّمُ عَلٰی رَسُوْلِه الْکَرِیْمِ وَعَلٰی اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِیْنَ۔

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ۔

بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿پیش لفظ﴾

فقیر نے الحمدللہ سبقاً طب کا نصاب پڑھا لیکن افسوس کہ علومِ دینیہ کی مصروفیت کے بعاعث اس پر عمل نہ کرسکا اسی لئے میں خود کو بے عمل حکیم سمجھتا ہوں لیکن علمِ طب کو بقولِ غالب مرحوم شکایت کا بھی موقعہ نہیں طب نے عرض کی ۔ گومیں رہا رہینِ ستمگار ہائے روزگار لیکن تیری یاد سے غافل نہیں رہا۔ الحمدللہ طب کے فن میں فقیر کے متعدد رسائل وتصانیف ہیں منجملہ ان کا یہ رسالہ ’’گاجر کے فوائد‘‘ بھی ہے۔

وَمَاتَوْفِیْقِیْ اِلَّا بَاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ

وَصَلَی اللّٰہُ تَعَالیٰ عَلےٰ حَبِیْبِہِ الْکَرِیْمِ وَعَلیٰ آلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ اَجْمَعَیْنِ

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَحْدَہٗ وَالصَّلوٰۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی مِنْ لَا نَبِیَّ بَعْدُہٗ

وَعَلیٰ آلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ اَجْمَعَیْنَ۔

امابعد! حضرت شیخ سعدی قدس سرہٗ نے فرمایا:

هر بیشه گمان مبرکه خالیست ۔ که شاید پلنگ خفته باشد

یعنی ہر جنگل پر گمان نہ کرو کہ یہ خالی ہے کہ شاید اسمیں شیر سورہا ہو اور کسی بزرگ نے بزرگوں کے لئے فرمایا ہے۔

هر کس حقیر منگر شاید دریں میں گرد سوارے بادشد

یعنی ہر ایک کو حقیر نہ سمجھ کہ شاید انہیں میں کوئی شہسوار ہو۔

ایسے اشعار گاجر پر بھی صادق آتے ہیں اس لئے کہ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سبزی جسے ہم اتنا حقیر اور معمولی سمجھتے ہیں۔ وٹامنز (VITAMINS) کا بہترین ذخیرہ ہے۔ اسکے چند فوائد آنے والے مضمون میں پڑھنے سے معلوم ہونگے۔ اسکی حقارت فہمی کا یہ عالم ہے کہ لوگ بھوک کے متعلق مثال دیتے ہوئے کہتے ہیں بھوک کے وقت گاجر بھی میٹھی لگتی ہے۔ دیکھا آپ نے کہ گاجر کو کتنا حقیر اور معمولی شئے سمجھا گیا ہے حالانکہ اسکے فوائد ومنافع بتائیں گے کہ یہ کیمیا وَ جواہر سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ فقیر اطباؤ ڈاکٹر صاحبان کی تحقیقات جمع کرکے اس مجموعہ میں عرض کرتا ہے یہ صرف فقیر کے مطالعہ کا نتیجہ ہے۔ بڑے فضلاء اور کتب کے مطالعہ کے شوقین اور علمائے طب وزعمائے سائنس کی پروازِ علمی کا کیا کہنا۔

گاجر کا تعارف: گاجر بڑی مشہور سبزی ہے جسے بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ سرخ، زرد اور کالی گاجریں عام طور پر بازار میں دستیاب ہیں۔ اُردو، پنجابی، گجراتی، مرہٹی اور ہندی زبان میں اسے گاجر کہتے ہیں۔ پشتو اور بنگلہ میں گازر، فارسی میں گذر، اور عربی میں جذر، انگریزی میں کیرٹ (Carrot) اور لاطینی میں Daueus Carota کہا جاتا ہے۔ پاک وہند میں اسکا استعمال صدیوں سے کیا جارہا ہے۔ اسے کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی۔ یہ ہر طرح صحت کے لئے مفید ہے۔ بچپن کی بات مجھے تا حال یاد ہے کہ ہمارے دیہات میں ایک گاجر فروش روزانہ صبح 9/10 بجے گاجریں بیچنے آتا تھا تو ہم اس کی آمد کے ایسے منتظر ہوتے جیسے آج کل وزرائے اعظم واعلیٰ کے لئے انتظار کرایا جاتا ہے۔ بوڑھے نوجوان مرد عورتیں بچے بچیاں پروانہ وار گاجر فروش کو گھیرے ہوتے بارہ بجے وہ گدھا جسے گاجروں سے لاد کر آتا وہ اناج، گندم، باجرہ، جوار وغیرہ کا بورہ بھر کر لیجاتا کیونکہ دیہات میں عموماً اناج وغیرہ سے اشیاء خریدی جاتیں نقد روپے، پیسے بہت کم میسر تھے۔ گاجر کے چند فوائد حاضر ہیں۔

گاجر کے فوائد: اس میں وٹامنز بی، سی (Vitamins B,C)، فولاد (Iron)، چونا (Lime)، فاسفورس (Phosphorus)، نشاستہ (Starch) اور غذائی اجزاء شکر (Sucrose) وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لیے جسم کی تعمیر وپرورش اور قیامِ صحت کے لیے یہ مفید ترین سبزی ہے۔ اس میں ایک خاص جزو ایسا ہوتا ہے۔ جو مرضِ شبکوری (رتوندہ) کا دافع ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ چونے کے جس قدر اجزاء روزانہ جسم سے خارج ہوتے ہیں وہ گاجر سے حاصل ہوسکتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ دوتین گھنٹے میں ہضم ہوجاتی ہے۔ گاجر کھانے سے جسم کو اتنی غذائیت مل جاتی ہے جو ایک وقت کے کھانے کے برابر ہے۔ سوگرام گاجروں میں ۲۵ حرارے (Calories)، ایک گرام پروٹین (Protein)، ٦ گرام نشاستہ (Starch) اور ۳ گرام ریشہ (Fibre) پایا جاتا ہے ۱۲۰۰۰ مائیکرو گرام

کیروٹین (Carotene) بھی ہوتی ہے۔جو بدن میں جا کر وٹامن اے (Vitamin A) بن جاتی ہے۔

قیمہ اور گوشت میں: گاجر اپنی غذائیت کے لحاظ سے مفید تر کاری ہے۔یہ گوشت اور قیمے کے ساتھ پکائی جاتی ہے۔اس کے مربّے،حلوے،مٹھائیاں،گجریلے،کانجی اور اچار عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔سلاد میں گاجر ضرور ڈالی جاتی ہے۔چینی کھانوں میں بھی گاجر استعمال کرتے ہیں۔گاجر کا رس سردی کے موسم میں خالص الخاص تحفہ ہے اسے پینے سے دماغ،پٹھوں اور آنکھوں میں قوت آتی ہے۔ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔فولادی جز کی وجہ سے خون پیدا ہوتا ہے۔دل،دماغ اور معدے کی طاقت دینے کے علاوہ خرابی خون بھی دور کرتا ہے۔گردے اور مثانے کی پتھری میں افاقہ ہوتا ہے۔

معدہ کی تیزابیت: گاجر جسم کو قوت دینے کیساتھ ساتھ فربہ (موٹا) کرتی ہے۔دل کو تقویت دیتی ہے۔معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔خون کی کمی اور سکردی کا موثر علاج ہے۔دماغ،پٹھوں اور آنکھوں کی کمزوری،پیشاب کی کمی اور جگر کی گرمی دور کرنے کے لیے اور یرقان میں گاجر مفید ثابت ہوتی ہے۔

قوتِ مردانہ: مردانہ زنانہ قوت بحال رکھنے اور بچوں کی نشو ونما کے لئے اسے مختلف طریقوں سے پکا کر برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔اس کا مربّہ دل کو طاقت دیتا ہے۔دو چار ہفتے لگاتار مربّہ کھایا جائے تو اعصابی تھکن دور ہوگی۔سر کے چکر اور کانوں میں شائیں شائیں کی آوازیں نہیں آئیں گی۔جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں اُن کیلئے اور حاملہ خواتین کی کمزوری کے لئے مربّہ نہایت مفید ہے۔

گرم مزاجی: کچھ نوجوان لڑکوں کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔غصہ،چڑ چڑا پن،ہاتھ پاؤں کا جلنا،سر میں درد رہنا،چکر آنا،پیشاب کا جلن کے ساتھ آنا کام سے بیزاری یہ شکایتیں عام طور پر ہوتی ہیں۔اس کیلئے ایک گلاس گاجر کے رس میں ٹھنڈا دودھ ملا کر پینے سے ایک ڈیڑھ ہفتہ میں یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔سردی کے موسم میں اسی لئے گجریلا پکا کر ٹھنڈا دودھ ملا کر کھلایا جاتا ہے۔دھوپ سے الرجی ہو،گرمی سے جسم پر دھوپ پڑنے لگے تو اس کا استعمال کرنے سے جسم کی حدت (گرمی) دور ہو جاتی ہے۔

مسوڑھوں کا علاج: آج کل مسوڑھوں کی شکایت عام طور پر جوانوں میں بہت پائی جاتی ہے۔مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔برش کرنے سے خون نکلتا ہے۔سیب کھانے سے بھی خون دانتوں سے آنے لگتا ہے۔زبان کٹی پھٹی رہتی ہے۔کھانا ہضم نہیں ہوتا۔گاجروں کے موسم میں چھوٹی نرم گاجریں صبح وشام خوب چبا چبا کر کھانے سے یہ تکلیف دور

ہوجاتی ہے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ کھانے کے بعد چار پانچ گاجریں آہستہ آہستہ چبا کر کھائی جائیں تاکہ دانتوں کی بھی صفائی ہوجائے۔اس سے مسوڑھے مضبوط ہوں گے۔

گاجر کارس (جوس): گاجر کا رس پینا بہت مفید ہے۔اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے،اس سے خون صالح ہوتا ہے۔ یہ مقوی بصر (بینائی تیز کرتی) ہے۔اگر گاجریں بکثرت کھائی جائیں تو بصارت تیز ہوتی ہے۔ بادی وبلغمی بیماریوں،خرابیٔ خون،دل کی دھڑکن،پتھری اور یرقان کے لیے بہت مفید ہیں۔گاجریں مقویٔ معدہ ودل اور مفرح (فرحت دینے والا) ومُلیّن (ملائم کرنے والا) ہیں۔بہترین قبض کشا اور بواسیر وسنگرہنی کے لیے مفید ہیں ان کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہوتی ہے۔امراضِ مخصوصہ کے لیے بھی گاجریں بے حد مفید ہیں اور مقوی ہیں۔ڈاکٹروں نے اس حقیقت کو تسلیم کرلیا ہے کہ گاجریں مقوی اور مُغلّظِ منی (منی کو گاڑھا کرتی) ہیں۔ شہد میں ڈالا ہوا گاجروں کا مربّہ بالخصوص قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔اور منی کو گاڑھا کرتا ہے۔گاجر کا حلوہ بدن کو موٹا کرتا ہے درد کم اور ضعفِ گردہ کے لیے مجرب ہے۔مقوی باہ دگروہ مغلظ اور دافعِ سُرعت وانزال ہے وٹامنز سے فائدہ اُٹھانے کے لیے گاجروں کو کچا کھانا چاہئیے۔تیز دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کے لیے ان کا چوسنا اور چبانا مفید ہے۔

فائدہ: جوس ویسے بھی لوگ شوقیہ طور بھی پیتے ہیں۔گاجر کا جوس نہ صرف شوق پورا کرے گا بلکہ درجنوں بیماریوں کی شفا بھی ثابت ہوگی۔انشاء اللّٰہ عزوجل۔

امراضِ شکم کا علاج: گاجر کے نرم ونازک پتوں میں حیاتین ج،فولاد،معدنی نمکیات اور لحمیات گاجر سے زیادہ ہوتے ہیں۔ہاضمے کی خرابی،جگر کا بڑھنا،پیٹ کا پھولنا،پیشاب کی کمی میں اس کے پتے سلاد میں ضرور شامل کیجئے۔کچھ لوگوں کے پپوٹے بھاری اور سوجھے ہوئے لگتے ہیں۔انہیں چاہیئے کہ گاجر کے موسم میں پتوں والی گاجریں لائیں اور اسکے پتے باقاعدگی سے سلاد میں شامل کریں۔

علاج بندِ نزلہ: نزلہ زکام رُک جائے تو اس کی رطوبت تنگ کرتی ہے۔آدھے سر کا درد ہوتا ہے۔اس عارضے میں معمولی سا تیل فرائی پان (Frying Pan) میں لگایئے،گرم ہوجائے تو آگ آہستہ کرکے گاجر کے پتے ڈالئے۔دو تین منٹ تک اُلٹ پلٹ کرکے اُتاریئے اور ململ کے کپڑے میں ڈال کر ان کا پانی نچوڑ یئے۔ناک کے دونوں نتھنوں میں چند قطرے ٹپکایئے۔چھینکیں آکر پانی نکلے گا اور درد ِسر سے آرام آجائے گا۔

دماغی علاج: جولوگ دماغی کام کرتے ہوں اُنہیں چاہیئے روزانہ کسی نہ کسی طریقہ سے غذا میں گاجر کا وافر استعمال

کریں۔اگر صبح سات بادام کھا کر گاجر کے رس کا ایک گلاس روز پی لیا کریں تو قوت بحال رہے گی۔حافظہ بہتر ہو جائے گا۔نظر کی کمی کے لئے گاجر کا رس بہترین دوا ہے۔سرد موسم میں آپ جتنا ہو سکے گاجر کا رس پیا کریں۔نظر کمزور ہوا اور آپ اسے قائم رکھنا چاہتے ہیں تو بادامی زرد رنگ کی گاجریں خرید یئے۔آدھ کلو تازہ سبز سونف اچھی طرح صاف کر لیجئیے۔شیشے کی صاف ڈش میں سونف ڈالئے پھر بادامی گاجروں کا جوس اس پر اتنا ڈالئے کہ سونف بھیگ کر جوس اُوپر آ جائے۔کسی چھلنی سے ڈھک کر رکھیئے۔چمچے سے ہلاتے رہیئے۔پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ ڈالئے۔اسی طرح خشک ہونے پر تیسری بار پانی ڈال کر سونف خشک کر لیجئے اور اسے گرائنڈر (Grinder) میں ڈیڑھ پاؤ چینی کے ساتھ پیس کر رکھیے۔رات کو سوتے وقت ایک چمچ سفوف ایک پیالی دودھ کے ساتھ کھایئے۔انشاءاللہ آپ کی بصارت تیز ہوگی۔حکیم صاحبان تو کہتے ہیں کہ چالیس دن کے مسلسل استعمال سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔اسی طرح ہری سونف ایک پاؤ اور بادام کی گریاں ایک پاؤ پیس کر رکھیئے۔ایک گلاس رس کے ساتھ چمچ بھر کر کھایئے۔فائدہ ہوگا۔

موسمِ گرما میں گاجر: گاجر کے موسم میں گاجریں کاٹ کر خشک کر کے رکھئے۔گرمی آنے پر تھوڑی سی گاجر پانی میں بھگو کر چھوٹے بچوں کو پلایئے اس سے گرمی کی شدت کم ہوگی۔مئی جون میں کام کاج کی زیادتی اور گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔کمزوری اور خالی پن کا احساس ہوتا ہے۔بے چینی اور افسردگی کا احساس بڑھ جاتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ دل ڈوبتا محسوس ہوتا ہے۔دل کی کمزوری بڑھ جائے تو آپ چودہ روز یہ ٹوٹکا استعمال کریں۔استعمال کیجیئے جو بے ضرر ہے۔تین درمیانی گاجریں پریشر ککر (Pressure Cooker) میں چھیل کر تھوڑی دیر کے لئے رکھئے تا کہ نرم ہو جائیں۔ان کے کیل نکال پھینکئے اور گاجریں شیشے کی پلیٹ میں کھلے آسمان کے نیچے چاند کی پہلی تاریخ سے چودہ تاریخ تک روزانہ رکھئے اور صبح نہار منہ چینی چھڑک کر کھایئے۔صرف بیدِ مشک یا گلاب بھی چھڑک لیجئے فائدہ ہوگا۔

گاجر کا سلاد: دوپہر کے کھانے کے ساتھ گاجر اور دھنیے کی سلاد بنایئے۔بچوں کو ٹافیوں،گولیوں اور مصنوعی مشروبات کے بجائے گاجر کے جوس کی عادت ڈلوایئے۔اگر آپ کی جلد خراب ہو رہی ہو تو گاجر شہد کے ساتھ کھایئے۔یا ایسا مربّہ لیجئے جو شہد میں بنا ہو۔گاجر کے ٹکرے آپ دال،سبزی،سوپ میں ڈال سکتے ہیں۔گاجر میتھی قیمہ سردی کے موسم میں جسم کو قوت دیتا ہے۔بچوں کی بیماری کا علاج۔چھوٹے بچوں میں آجکل دانتوں کی بیماریاں عام ہو رہی ہیں۔گاجر کے موسم میں آپ کھانے کے بعد سرخ نرم گاجریں چھیل کر رکھئے اور بچوں کو عادت ڈالئے کہ وہ تین گاجریں خوب چبا چبا کر

کھائیں تا کہ اُن کے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہیں۔ چھوٹے بچے دانت نکال رہے ہوں تو اُن کے ہاتھ میں گاجر کا ٹکڑا دینے سے بہت فائدہ ہوگا بچے اِسے منہ میں لے کر چوسیں گے اور اُنکے مسوڑھے صاف ہوں گے۔

جانوروں کا دودھ بڑھائیے : دیہات میں مویشیوں کو گاجر کھلائی جاتی ہے اس سے وہ صحت مند رہتے ہیں۔ گائے بھینس دودھ زیادہ دیتی ہیں۔

یرقان کا علاج: یرقان میں گاجر کے پتوں کا پانی مولی کے پتوں کے ساتھ ہلکی آنچ پر پھاڑ کر جھلی ہٹا کر دیتے ہیں گاجر کے بیج بھی کام آتے ہیں۔ یہ مقوی ہیں، اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ ایک چھٹانک گاجر کے بیج صاف کر کے رکھئے۔ اُنہیں پیس کر ہم وزن چینی ملایئے، چائے کا ایک چمچ سفوف دودھ کے ساتھ کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مردوں کے مثانے کے غدود پر کم دباؤ ہوجاتا ہے۔

پیٹ کے امراض کا علاج: پرانے طبیب یہ جانتے تھے کہ گاجر میں جراثیم کُش اجزاء موجود ہیں اسی لئے وہ پیٹ کے کیڑوں کے لئے گاجر کھلاتے تھے اور مریض کو دیکھ کر گاجر کی مقدار روز بڑھاتے تھے۔ قدرتی طور پر اس طرح پیٹ کے کیڑے ختم ہوجاتے تھے۔ گاجر کی افادیت آج کے سائنس دان بھی جانتے ہیں۔ اس میں کیراٹون (حیاتین اے) کی بہتات ہے۔ حیاتین اے جوانی میں متوازی بالیدگی اور نشوونما کے لئے مفید ہے۔ یہ جسم میں خوراک کے ذریعے نہ جائے تو جسم میں قوتِ مدافعت کم ہوجاتی ہے۔ نشوونما رُک جاتی ہے۔ نسیجوں میں تکلیف، پھیپھڑوں کے امراض، کان کا بہنا، آنکھوں کا دکھنا، اس کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حیاتین اے کی کمی گاجر پوری کرتی ہے۔

گاجر کا شربت (گاجر کا رس): ایک کلو گاجر، چینی ساڑھے سات سوگرام (تین پاؤ تقریباً)، ٹاٹری ایک چٹکی، گاجر کے جوس میں چینی ڈال کر پکایئے۔ گاڑھا ہونے پر اُتاریئے۔ ٹھنڈا ہونے پر ٹاٹری ملایئے۔ اس میں آپ سرخ میٹھا رنگ اور کیوڑہ بھی ملا سکتے ہیں یہ دل کی کمزوری، دھڑکن اور خفقان (دل کی دھڑکن کے بڑھنے) کے لئے مفید ہے۔ دن میں دو بار پی جاسکتی ہے۔

بینائی کے لئے نورِافزاء : دورِ حاضرہ میں خواتین، بچے، بوڑھے ضعفِ بصارت کا شکار ہیں۔ بینائی روز بروز کمزور ہوتی جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں قدرت کی اس شفاء بخش ترکاری سے فائدہ اُٹھایئے۔ خواتین کو خصوصی طور پر توجہ دینی چاہیئے۔ سرخ تازہ درمیانی سائز کی گاجریں خریدیئے۔ اُنہیں اچھی طرح پانی سے دھویئے، چھیلنے کی ضرورت نہیں۔ اُوپر کی سبز ڈنڈی والا حصہ کیل نکال دیجئے۔ اُن کی لمبائی کے رخ چار چھ قاشیں کاٹئے، درمیانی کیل نکال

دیجئے پھر اُن کو شیشے کی ایک پلیٹ میں رکھئے۔اس پر کالی مرچوں کا تھوڑا سا سفوف چھڑک دیجئے۔نمک چینی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔اب اس پلیٹ کو چھت پر یا صحن میں کھلے آسمان کے نیچے رکھئے تا کہ یہ شبنم سے تر ہو جائیں۔صبح ناشتہ سے بیس منٹ پہلے خود بھی کھایئے بچوں اور بڑوں کو بھی دیجئے۔اس کے ۲۰ منٹ یا آدھا گھنٹہ بعد آپ حسبِ معمول ناشتہ کیجئے۔سردی کے موسم میں یہ معمول اپنایئے۔خون کی کمی کے بجائے اضافہ ہوگا۔

موسمِ سرما میں گاجر کا مربّہ: کچھ لوگوں کو سردی کے موسم میں بہت تکلیف ہو جاتی ہے۔گرم کپڑے پہننے کے باوجود جسم کانپتا رہتا ہے۔سردی بہت محسوس ہوتی ہے۔خصوصاً گھر کے بوڑھے حضرات کو سردی کے موسم میں بہت سی شکایات ہو جاتی ہیں۔ان لوگوں کے لئے گاجر کا مربّہ بھی بہت اچھی چیز ہے اور گاجر کا حلوہ بھی۔اس کے کھانے سے جسم میں حرارت اور توانائی آئے گی۔جن نو جوانوں کا رنگ زرد ہو چہرہ مرجھایا ہوا ہو اُن کو چاہئے وہ گاجروں کے موسم میں خوب جوس پئیں اور کسی نہ کسی طریقہ سے غذا میں اسے شامل کریں۔خون کی کمی دور ہوگی اور چہرہ شاداب ہو جائے گا۔

گاجرِ سیاہ کی کانجی [۱]: دو کلو کالی گاجریں چھیل کر ٹکڑے کر لیجئے۔موٹی پسی ہوئی رائی اور چار بڑے چمچے نمک مرچ حسبِ ضرورت لیجئے۔مٹی کی ہانڈی یا شیشے کے بڑے مرتبان میں گاجروں کو نمک، مرچ، رائی لگا کر رکھئے۔برتن کو دن میں ایک دو بار ہلا دیا کیجئے۔چوتھے روز اس میں تازہ پانی ڈالئے۔سرخ رنگ کی مفید کانجی تیار ہے۔ یہ گرمی کو دور کرتی ہے، پیشاب کھل کر آتا ہے، معدے کو طاقت ملتی ہے، کھانا ہضم ہوتا ہے۔گاجر کے قتلے (ٹکڑے) کھایئے اور پانی پیجئے پانی کم ہو تو اور ملا دیجئے۔ذائقے کے لئے مزید نمک اور رائی ملایئے۔گاجر کا حلوہ عام طور پر بنایا جاتا ہے۔گاجروں کو دودھ میں پکا کر کھویا، چینی، مغزیات، چھوٹی الائچی، پستہ اور بادام ملا کر اصلی گھی میں بھونا جاتا ہے۔یہ حلوہ کمر کو طاقت دیتا ہے۔قوت بڑھاتا ہے۔

گجریلا: گاجر چاولوں کے ساتھ بھی بنتی ہے۔جسے گجریلا کہتے ہیں۔گاجر کسٹرڈ میں بھی ملاتے ہیں۔گاجر کی کھیر، فرنی بھی بنتی ہے۔گاجر کا مربّہ عام طور پر یوں بنایا جاتا ہے۔ایک کلو گاجر سرخ درمیانی لے کر چھیل لیجئے۔ڈیڑھ کلو پانی اُبلنے کو رکھئے۔اس میں گاجر ڈالئے۔تین جوش آئیں تو گاجر نکال کر کسی برتن یا چھلنی میں رکھ کر اس پر چھری سے کچوکے دیجئے، پھر انہیں کسی اسٹین لیس سٹیل (Stainless Steel) کی دیگچی میں رکھئے، اور دو کلو چینی ڈال کر لت پت کر کے

---

[۱] کانجی ایک قسم کا کھٹا پانی ہوتا ہے جس میں رائی، زیرہ، نمک وغیرہ اچار کی طرح ڈالتے ہیں۔(گاجروں کے اچار کا پانی)

ڈھانک دیجئے۔اگلے روز چینی کا شیرہ بن جائے گا اُسے ہلکی آنچ پر پکائیے، گاڑھا ہونے پر اُتار لیجئے۔تیسرے دن بھی احتیاطاً اسے پکائیں۔

ٹھنڈا ہونے پر پسی ہوئی ٹاٹری دو چٹکی بھر کر ملا دیجئے مربّہ تیار ہے۔دل کی طاقت کے لئے بہت مفید ہے۔جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔کچھ لوگ گاجر کا مربّہ شہد میں بناتے ہیں جو بہت مفید ہوتا ہے۔گاجر کے مربے کا شیرہ پانی میں ملا کر پیا جائے تو گلوکوز کی طرح کام دیتا ہے۔یہ مربّہ اعصابی تھکن اور کمزوری کے لئے انتہائی مفید ہے اسے شامل کریں۔خون کی کمی دور ہوگی اور چہرہ شاداب ہو جائے گا۔

گاجر کا سالن:

آلو درمیانے	۲عدد	گاجر	آدھ کلو
ٹماٹر چھوٹے	۲عدد	شلجم چھوٹے	۲عدد
مٹر چھلے ہوئے	آدھا کپ	ہری پیاز	ایک عدد
ہرا لہسن	ایک عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک، کٹی ہوئی مرچ	حسبِ ضرورت	تیل	حسبِ ضرورت
سفید زیرہ	چائے کا ایک چمچ	کلونجی	چائے کا آدھا چمچ
ہری مرچ	تین عدد		

ترکیب: گھی یا تیل گرم کیجئے۔اس میں زیرہ، ہلدی، نمک، مرچ کٹی ہوئی اور کلونجی ڈالئے۔ہرا لہسن، ہری پیاز کاٹ کر ساتھ ملائیے۔ٹماٹر، شلجم، آلو، گاجر کے ٹکڑے ڈال کر بھونئے۔مٹر، ہری مرچ ثابت ڈال کر نصف کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔بھون کر اُتار لیجئے۔

گاجر کا اچار: ایک کلو گاجریں چھیل کر باریک ٹکڑے کر لیجئے اور نمک، مرچ پسی ہوئی حسبِ خواہش لگا دیجئے۔تین چار دن میں یہ گھل جاتی ہیں۔ان کو دن میں دو تین بار ہلائیے۔پھر اس میں سرسوں کا تیل ۲۰۰ گرام ڈالئے۔گاجر کا اچار تیار ہے۔کچھ خواتین تیل کے بجائے سرکہ ڈال دیتی ہیں۔گاجر کا پانی والا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔وہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔گاجر کا اچار معدے کو طاقت دیتا ہے۔کھانے میں لذیذ ہوتا ہے۔گاجر کے موٹے ٹکڑے کرنے ہوں تو اُن کو پانی میں ایک جوش دے کر کپڑے پر پھیلا کر خشک ہونے پر نمک، مرچ اور رائی ملائی جاتی ہے۔پھر اس میں پانی ملا کر اچار

بناتے ہیں یا تیل ڈال دیتے ہیں۔

سرطان وکینسر کا علاج: جدید ترین تحقیقات کے مطابق گاجر میں سرطان یا کینسر جیسے موذی مرض کو روکنے کی صلاحیت موجود ہے۔گاجر کا موثر ترین جز کیروٹین ہے جو سرطان کی بعض اقسام کا خاتمہ کر دیتا ہے۔جس کے اندرونی اور بیرونی سطح کے ریشوں سے بڑی توانائی ملتی ہے۔جس سے مرض رُک جاتا ہے۔گاجر معدے میں پیدا ہونے والے جراثیم کو روکتی ہے جو لوگ باقاعدگی سے کھانے کے ساتھ گاجر کھاتے ہیں وہ معدے کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔گاجر کا رس جگر اور مثانے کی گرمی اور معدے اور آنتوں کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔تیزابیت زیادہ ہو تو آپ ایک گلاس جوس کے ساتھ ایک چھوٹی پیاز سلاد کی طرح کاٹ کر دھوئیں۔اس میں تھوڑا سا ہرا دھنیا ملا کر کھایئے۔اس طرح نہ کھا سکیں تو ان کا بھی جوس نکال لیجئے۔بہت فائدہ ہوگا۔خواص الادویہ میں لکھا ہے کہ ضعفِ بصارت، کھانسی، دمہ، درد ِسینہ، سوزشِ بول، سنگِ (پتھری) گردہ ومثانہ اور اختلاجِ قلب (تیز دھڑکن) کے مریضوں کے لئے گاجر بہترین غذا ہے۔یہ مفرح (فرحت دینے والا) اور مقوی ہے۔اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتی ہے۔نہ زودِ ہضم (جلدی ہضم ہونے والا) ہے نہ ثقیل (دیر سے ہضم ہونے والا) البتہ زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو نفخ یعنی اُپھار پیدا کرتی ہے۔ماؤں کو چاہیے کہ سرخ چھوٹی گاجریں لے کر اُن کے چھوٹے چھوٹے چکور ٹکڑے کریں۔تازہ کریم شیشے کے پیالے میں ڈال کر کانٹے یا چمچ سے پھینٹ لیں۔اس میں گاجر کے ٹکڑے ڈالیں۔پھر گاجر کے نرم باریک پتے کاٹ کر ملائیں۔نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔اس میں ایک چھوٹا سیب بھی کاٹ کر ملا سکتی ہیں۔بچے بڑے شوق سے کریمی سلاد کھائیں گے اور آپ کو بھی پسند آئے گی۔چھوٹی چھوٹی سرخ گاجریں اُبال کر ٹکڑے کر رکھئے۔تھوڑی سی شہد میں ٹکڑے لت پت کر کے آپ صبح ناشتے میں بچوں کو کھلایئے۔خود بھی کھایئے۔اسی طرح گاجر کدوکش کر کے آپ دودھ میں پکایئے اور پھر اس میں کسٹرڈ پاؤڈر اور چینی ملایئے۔بچوں کو گاجر کسٹرڈ اچھا لگے گا۔اسی کسٹرڈ میں آپ اُبلی سرخ گاجر کے ٹکڑے ڈال سکتی ہیں۔آپ کی تھوڑی سی محنت کے ساتھ بچے اور بڑے مختلف طریقوں سے اپنی غذا میں گاجر شامل کر کے صحت مند رہ سکتے ہیں۔

آخری گذارش: اتنے بے بہا فوائد کے باوجود پھر بھی کوئی گاجر کو حقارت کی نگاہ سے دیکھے تو اُسے گاجر گویا بطور شکایت کہے گی علیہ الرحمۃ

ہائے ہنسنے والو مجھے ہنس ہنس کے نہ دیکھو	کہیں تمہیں خدا مجھ جیسا نہ بنا دے

حکایات: (۱) فقیر کے اُستاذِ طب وغیرہ حضرت حکیم اللہ بخش صاحب رحمۃ اللہ علیہ۔ تقریباً اَسی (۸۰) سال کی عمر میں تھے لیکن جوان اور تنومند محسوس ہوتے۔ آپ اور بھی بہت کچھ کرتے ہونگے کیونکہ حکیم حاذق تھے لیکن مجھے بچپن میں انکے ہاں زیادہ وقت گزارنے کا موقعہ نصیب ہوا۔ میں اُنہیں سردیوں میں روزانہ گاجریں گڑ سے ملا کر بڑے مزے سے کھاتے دیکھتا۔

(۲) فقیر خود اب چھہتر (۷۶) سال کی عمر میں پہلی دفعہ اتنی ضعف اور کمزوری کا شکار ہوا کہ نماز میں قیام مشکل ہوگیا چوکڑی لگا کر نماز ادا کرتا ڈاکٹر محمد ظفر عباس اُویسی کے علاج سے بہت بڑا افاقہ ہوا لیکن میری اہلیہ نے میرے لئے گاجروں کا مربّہ تیار کر کے کھلایا اور روزانہ گاجروں کا جوس پلایا تو الحمدللہ بڑا تنومند نہ سہی لیکن اس لائق ہوگیا ہوں کہ نماز کا قیام آسان ہوگیا ہے اور چلنے پھرنے میں بھی چستی محسوس ہوتی ہے۔ (الحمدللہ علیٰ ذالک)

ایک خاتون دوسری خاتون کے بارے میں لکھتی ہیں کہ ایک دفعہ مجھے صبح اُن کے ہاں جانے کا اتفاق ہوا تو دیکھا ناشتے میں نوکرانی اُن کے لئے سفید شیشے کی پلیٹ میں تین عدد سرخ گاجریں لئے چلی آرہی ہے۔ چاندی کی چھوٹی سی کٹوری میں پسی ہوئی مصری تھی، دوسری کٹوری میں گلاب کا عرق تھا۔ خاتون نے چمچ سے گلاب کا عرق گاجر پر ڈالا، مصری چھڑکی اور چاندی کا ورق لگا کر گاجر کھانے لگیں۔ پوچھنے پر اُنہوں نے بتایا کمزوری کی وجہ سے دل بہت دھڑکتا ہے۔ دل کی طاقت اور جسمانی کمزوری کے لئے صبح ناشتے میں گاجریں کھاتی ہیں۔ رات کو تین گاجریں چھیل کر دیگچی میں ہلکی سی بھاپ دی جاتی ہے۔ پھر گاجر کے بیچ میں سے سفید حصہ نکال کر شیشے کی پلیٹ میں کھلے آسمان کے نیچے گاجریں رکھ دی جاتی ہیں اور صبح عرقِ گلاب کا چھینٹا دیا، مصری چھڑکی اور ورق لگا کر کھالیں۔ اس سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ دھڑکن کو آرام آتا ہے۔ چاند کی پہلی تاریخ سے لے کر چودہ تاریخ تک اگر اس طریقے سے گاجریں کھائی جائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ دواؤں کی نسبت یہ علاج آسان اور قوت بخش معلوم ہوتا ہے۔

مدینے کا بھکاری

الفقیر القادری ابوالصالح محمد فیض احمد اُویسی رضوی غفرلہٗ

بہاول پور۔ پاکستان

۹ ذیقعدہ بروز جمعۃ المبارک ۱۴۲۷ھ